

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka	12
1. Latihan <i>Endurance</i>	12
2. Sepatu Roda	13
3. Leukosit.....	15
a. Monosit.....	16
b. Netrofil.....	17
c. Eosinofil.....	17
d. Basofil.....	18

e. Limfosit.....	18
4. Aktivitas fisik dan leukosit.....	19
5. Zink (Zn).....	20
a. Gambaran umum.....	20
b. Metabolisme zink.....	20
c. Absorpsi zink.....	20
d. Ekskresi zink.....	21
e. Kebutuhan zink.....	21
f. Fungsi zink.....	22
g. Defisiensi zink.....	22
h. Sumber zink.....	23
i. Suplementasi zink.....	23
B. Kerangka Teoretis.....	24
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan Subyek Penelitian.....	26
C. Variabel Penelitian.....	27
D. Definisi Operasional Variabel.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Metode Pengumpulan Data.....	29
G. Metode Analisis Data.....	30
H. Etika Penelitian.....	30
I. Tahapan Penelitian.....	30
I. Protokol Penelitian.....	32
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33

A. Hasil Penelitian.....	33
1. Gambaran Umum Atlet Sepatu Roda PRA-PON DIY	33
2. Karakteristik Subyek Penelitian	33
3. Pemenuhan Energi dan Zat Gizi Subyek Penelitian.....	34
4. Efek Pemberian Suplementasi Zink dan Tanpa Pemberian Suplementasi Zink terhadap Jumlah Leukosit.....	35
5. Perbedaan Jumlah Leukosit Sebelum dan Setelah Latihan <i>Endurance</i> pada Perlakuan Suplementasi Zink dan Tanpa Suplementasi Zink .	36
B. Pembahasan	37
1. Pengaruh Latihan <i>Endurance</i> terhadap Jumlah Leukosit.....	37
2. Pengaruh Suplementasi Zink terhadap Jumlah Leukosit Setelah Latihan <i>Endurance</i>	43
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoretis.....	24
Gambar 2. Kerangka Konseptual	25
Gambar 3. Rancangan Desain Penelitian	26
Gambar 4. Protokol Penelitian	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Analisis Deskriptif dan Uji Normalitas Karakteristik Subyek Penelitian .	34
Tabel 2. Rata-rata Pemenuhan Energi dan Zat Gizi Subyek Penelitian Berdasarkan Standar Diet	35
Tabel 3. Analisa Deskriptif dan Uji Normalitas Jumlah Leukosit Sebelum dan Setelah Latihan <i>Endurance</i>	36
Tabel 4. Jumlah Leukosit Sebelum dan Setelah Latihan <i>Endurance</i> pada Perlakuan Suplementasi Zink dan Tanpa Suplementasi Zink.....	36
Tabel 5. Perbedaan Jumlah Leukosit pada Perlakuan Suplementasi Zink dan Tanpa Suplementasi Zink.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan	53
Lampiran 2. Informed Consent.....	55
Lampiran 3. Formulir Identitas Responden	56
Lampiran 4. Formulir Pengambilan Data.....	57
Lampiran 5. Tabel Hasil Pemeriksaan Jumlah Leukosit Darah	59
Lampiran 6. Formulir Pengiriman dan Penerimaan Sampel ke Laboratorium.....	60
Lampiran 7. Formulir Kejadian Sakit dan <i>Injury</i>	61
Lampiran 8. <i>Ethical Clearance</i>	63
Lampiran 9. Analisis Statistik SPSS.....	64
Lampiran 10. Dokumentasi	69